給食だより 10月

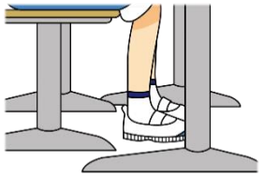
給　セ　第　２　－　６　号
習志野市学校給食センター
令和５年10月号　保護者用

　暑さも和らぎ、秋らしくなってきました。秋といえば、「食欲の秋」、お米や野菜、果物、魚などさまざまな食材がおいしくなる季節です。もりもり食べて、子どもたちがさらにパワーアップし、元気に成長することを願います。今月のテーマは「食事の仕方を身につけよう」です。

・・・・食事マナーを守って楽しく食事をしよう・・・・

いすに深くすわる

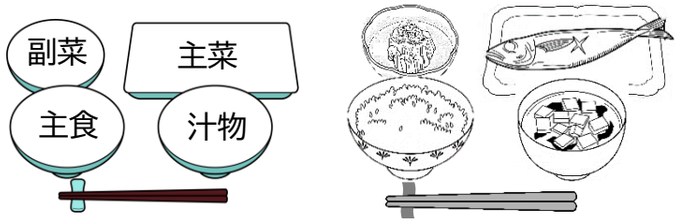
にぎりこぶし1つ分あける



足をしっかり床につける

せすじをピンとのばす

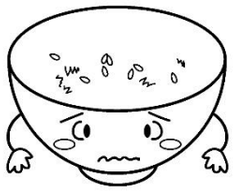
和食の配膳



主食のごはんを左、汁物を右におきます。これは一汁一菜や一汁三菜など、古くから食べ継がれてきた和食の配膳の基本です。左手で持つ時間が一番長いごはん茶碗を左側に置いた方がスムーズに食事を進めることができるからです。

あれ!?　もうおしまい？

ごはん１粒まで



お米などの作物は農家の人が長い時間と手間をかけて一生懸命作ったものです。感謝の気持ちを忘れないで、１粒も無駄にせずに食べるようにしましょう。

・・・・・・・はしの持ち方・マナー・・・・・・・

○上のはしのもち方

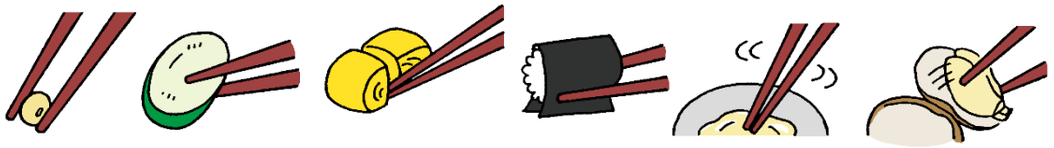
親指、人差し指、中指を使って持ちます。

○下のはしのもち方

親指の付け根と薬指ではさみます。

持てたら上のはしだけ動かしましょう。

はしは、間違った持ち方に慣れてしまうと、直すのに時間がかかります。正しい持ち方ができるように毎日少しずつ繰り返し練習しましょう。



はしは、和食を食べるのに適した、つまむ、はさむ、切るなどいろいろな動作をすることができます。

やっていませんか？

間違った おはしのマナー

振り返ってみましょう

①にぎりばし

②交差ばし

③刺しばし

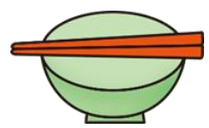
④さぐりばし

⑤よせばし

⑥まよいばし

⑦はし渡し

⑧渡しばし



⑨なみだばし

⑩たたきばし

⑪ねぶりばし

⑫くわえばし

⑬かきこみばし

１０月は「世界食料デー」月間です

World Food Day

世界食料デー
16 October

〇世界食料デーとは？

毎年**１０月１６日**を、世界の食料問題を考える日として国連が制定した日です。

〇どのような活動？

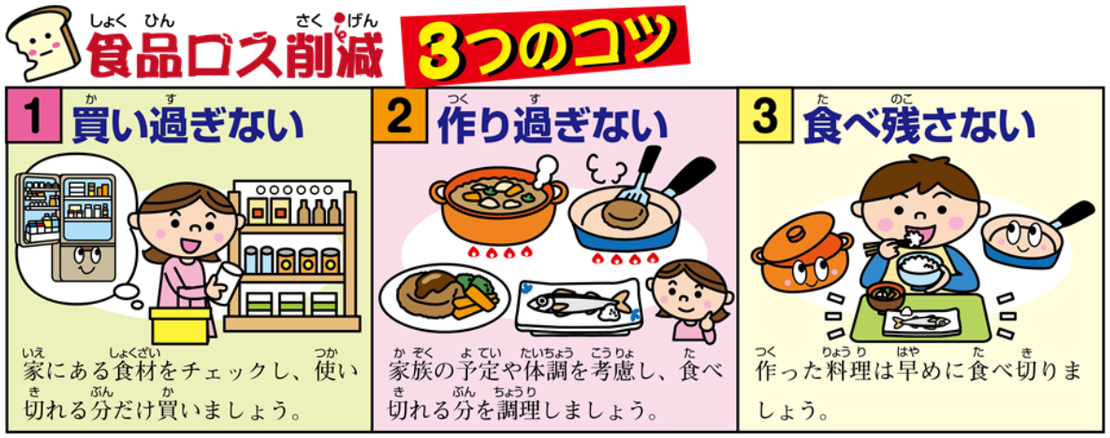
世界の一人一人が協力し合い、最も重要な基本的人権である「すべての人に食料を」を現実のものにし、世界に広がる栄養不良、飢餓、極度の貧困を解決していくことを目的としています。

引用：FAO 国際連合食糧農業機関 https://www.fao.org/world-food-day/en

Take action　できることからはじめよう！

本来、地球上のすべての人が食べられるだけの食料は生産されています。しかし、世界には飢餓に苦しむ人もいるのが現状です。

世界では生産されている食料のうち多くの食料が、まだ食べられるのに捨てられてしまう**『食品ロス』**として捨てられています。日本でも、令和3年の推計では年間523万トンもの食品ロスが発生しており、これは毎日１人1個のおにぎりを捨てていることになります。このうち約半分は家庭から発生しています。食品ロス削減のために、家庭でできる小さなことから始めてみませんか？



参考：消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」（令和３年度版）

『てまえどり』をご存じですか？

てまえどりは、賞味期限や消費期限が迫っている商品や商品棚の手前にある商品を積極的に購入することです。購入してすぐに使用する・食べる場合は、手前に並んでいる商品を選ぶようにすることで、期限切れによる食品ロスを減らすことにつながります。

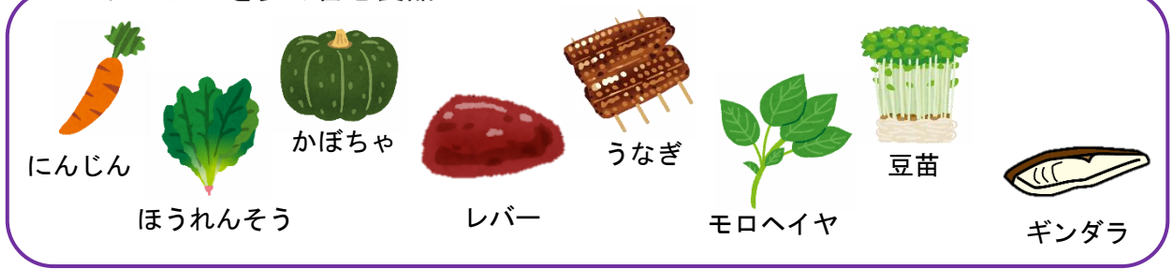
◕◕ ～10 月 10 日は目の愛護デー～

近年、テレビゲームやパソコン、スマートフォンなどの ICT 機器の普及に加えて、学校でも一人一台のタブレットを使用した ICT 教育が進んでいます。便利になった反面、子どもたちの姿勢や目の疲れなどが気になります。目の健康を保つためにも、ICT 機器の使用時間や勉強するときの姿勢を見直してみましょう。

目の健康にはビタミン A を！

ビタミン A が不足すると目が乾燥したり、暗い所で物が見えにくくなる夜盲症になる可能性があります。毎日、目を酷使している現代には、積極的に摂りたい栄養素です。また、ビタミン B 群やビタミン C、ビタミン E も目の健康に役立ちます。

ビタミン A を多く含む食品



ビタミン B 群

ビタミン B1 と B2 が不足すると、疲れ目や視力障害、目の充血、白内障などの症状が現れやすくなります。

ビタミン C

ビタミン C は、目の老化予防、白内障の予防などに効果があります。

ビタミン E

ビタミン E は、活性酵素からからだを守ったり、老化を予防する働きがあります。

✿給食センターより✿

実りの秋になりました。夏の暑さで失った体力を秋の美味しい味覚で回復してほしいと思います。給食でも旬の食材を取り入れながら、魅力ある美味しい給食を提供しています。「食べること」は、わたしたちが生きる上で必要不可欠なことです。楽しく、豊かな給食時間を送れるよう、思いを込めて給食センター一同サポートしていきます。